

Rauchstopp-Navigator: In wenigen Schritten zur persönlichen Entwöhnungsstrategie

Berlin, 13.01.2020 – Es gibt verschiedene Wege, mit dem Rauchen aufzuhören. Um besser einschätzen zu können, welche Maßnahme zu einem passt, hat die Stiftung Gesundheitswissen einen interaktiven Rauchstopp-Navigator entwickelt. Mit ihm können angehende Nichtraucher ihre eigenen Barrieren erkennen und die passende Entwöhnungsstrategie für sich persönlich finden.

Einer amerikanischen Übersichtsarbeit zufolge scheitern 97 bis 98 Prozent aller Raucherinnen und Raucher weltweit, die allein durch ihre Motivation dauerhaft mit dem Rauchen aufhören wollen. Die Erfolgsaussichten können mit der Zuhilfenahme von unterstützenden, evidenzbasierten Rauchentwöhnungs-Maßnahmen steigen. Doch welche der vielen Möglichkeiten ist für den Einzelnen am geeignetsten?

Die Stiftung Gesundheitswissen hat dazu zusammen mit der Psychologin und Tabakentwöhnerin Dr. Karin Vitzthum vom Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention am Vivantes-Klinikum Berlin-Neukölln einen interaktiven Rauchstopp-Navigator entwickelt, in dem verschiedene Möglichkeiten zur Rauchentwöhnung vorgestellt werden. Mit ihm sollen angehende Nichtraucherinnen und -raucher in die Lage versetzt werden, kompetente Entscheidungen über ihre individuellen Rauchentwöhnungsmaßnahmen treffen zu können. Von Nikotinersatz, Psychotherapie bis Medikamente und E-Zigarette werden unterschiedliche Optionen erläutert. Der Rauchstopp-Navigator basiert auf der S3-Leitlinie „Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums“, die Ärzte anwenden, um zusammen mit ihren Patienten die passende Rauchentwöhnungs-Strategie zu ermitteln.

Welche Entwöhnungsstrategie passt zu mir?

Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte wissen, wo seine Barrieren sind, die einen Rauchstopp verhindern. Dafür lohnt es sich, sich zu vergegenwärtigen, woran frühere Rauchstopps gescheitert sind. Mögliche Barrieren sind beispielsweise die Angst vor Entzugserscheinungen, fehlende Unterstützung im sozialen Umfeld, stressige Lebensumstände oder eine nur geringe Motivation. Der Rauchstopp-Navigator setzt genau hier an. In Interaktion mit der Rauchentwöhnungs-Expertin Dr. Vitzthum beantwortet der Nutzer aktiv Fragen. Der Navigator leitet Schritt für Schritt zu der Entwöhnungsmaßnahme, die dem Antwort-Profil des Einzelnen entspricht. Am Ende findet der Nutzer zusätzlich weiterführende Informationen und Studienchecks zu seiner Entwöhnungsmaßnahme auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen. Sie sollen den Nutzer dabei unterstützen, eine kompetente Entscheidung über seine persönliche Entwöhnungsstrategie zu treffen.

➤ [Direkt zum interaktiven Rauchstopp-Navigator](#)

Über die Informationswoche „Rauchentwöhnung“:

Anlässlich des Jahreswechsels und der damit verbundenen guten Vorsätze für das Neue Jahr bietet die Stiftung Gesundheitswissen angehenden Nichtraucherinnen und -rauchern ein umfangreiches Informationsangebot zum Thema Rauchentwöhnung. In der Zeit vom 13. bis 17. Januar 2020 gibt es täglich neue Informationen, Aktionen und Hilfestellungen zum Rauchstopp. Die Stiftung will damit Menschen aktiv beim Rauchentzug unterstützen und ihnen Wege für einen langfristigen Ausstieg aufzeigen. Denn noch immer rauchen in Deutschland etwa 28 Prozent der Bevölkerung. Rauchen zählt weltweit zu einem der wichtigsten Präventionsthemen, da es mit zahlreichen Folgeerkrankungen einhergehen kann.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.